



Las Estaciones Saludables del gobierno porteño, realizaron actividades sobre la planificación de compra con estrategias prácticas para optimizar el uso de los alimentos y disminuir el desperdicio.

La planificación de las compras es un factor clave para una alimentación saludable y para la reducción de desperdicios. Las Estaciones Saludables trabajaron esta temática en abril con una serie de actividades.

Por un lado, se realizaron 41 charlas abiertas a la comunidad en las Estaciones Saludables a las que asistieron 449 personas. También el equipo de nutricionistas realizó Actividades al paso – de duración breve y espontáneas- en las que participaron 212 personas. Uno de los objetivos específicos fue que los vecinos puedan reconocer la importancia de planificar los menús y las compras para reducir el desperdicio de alimentos.

Si bien el mes de abril fue dedicado especialmente al eje de “Desperdicios de alimentos”, la temática se trabaja diariamente en la asesoría nutricional que se brinda en las Estaciones Saludables fijas, brindando estrategias prácticas para optimizar el uso de los alimentos y evitar así, que se desperdicien en el hogar.

### **Estrategias para la reducción de desperdicios:**

**Planificación de la compra:** en base a los menús habituales se sugiere armar una lista de compras que permita ahorrar tiempo y evitar comprar de más. Esta estrategia ayuda a no caer en la monotonía alimentaria, aprovechar ofertas y no malgastar dinero.

**Almacenamiento adecuado:** fundamental para facilitar la conservación de alimentos y organizar su utilización, evitando que se venzan antes de su consumo. Es útil la estrategia “primero en entrar, primero en salir”, que consiste en colocar primero los alimentos más antiguos para que queden a mano.

**Utilización en diferentes preparaciones** de las partes de los vegetales que habitualmente se descartan como las pencas se acelga, hojas de brócoli y remolacha.

**Cálculo de porciones:** tener en cuenta el rendimiento de los diferentes alimentos para evitar preparar de más. Cocinar cantidades extra puede ser una buena estrategia siempre y cuando se tenga planificada la utilización del alimento para evitar desperdicios.

**Correcta refrigeración:** para garantizar que el frío alcance a todos los alimentos, evitar que

toquen el fondo de la heladera y dejar espacio entre ellos para permitir que el aire circule. Colocar en el estante superior la leche y los productos lácteos, en el centro los productos listos para consumir y los cajones las frutas y las hortalizas. Evita guardar alimentos calientes, para ahorrar energía y conservar las sobras de alimentos preparados en recipientes con tapa, para evitar la transmisión de olores y sabores. Si se van a congelar las sobras alimentarias para conservarlas por más tiempo, se aconseja colocarlas en recipientes adecuados y preferentemente el mismo día de la preparación.